

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和5年4月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(中学校)

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度が始まりました。

学校給食は、みなさんの心身の発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食はただ単に栄養をとるだけでなく、食事の大切さや食事のマナー、食文化、地場産物などについて学ぶ教材にもなります。

今年度もみなさんの心と体の健康を支えるために、給食センターから毎日の給食とともに、「食」に関する情報を発信していきます。



©少年写真新聞社2021

○健康なからだと成長を支える給食○

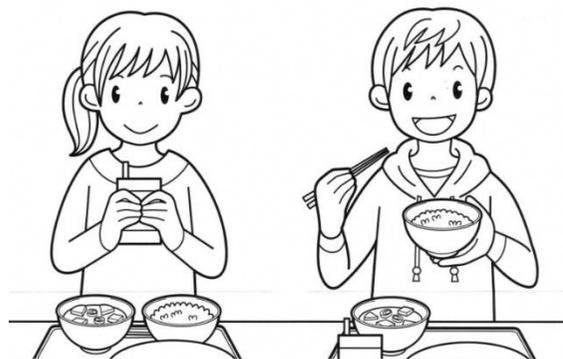
学校給食は、みなさんに必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

【 主食 】

米飯には、福知山産コシヒカリを使用しています。白ご飯の他に、麦ご飯やわかめご飯などの混ぜご飯も出ます。

また、木曜日には、週ごとにいろいろな種類のパンが出ます。

主に炭水化物をとることができ、体のエネルギー源になります。



【 副食（主菜・副菜） 】

おかずは、肉や魚、卵、野菜、きのこ、海藻、豆、果物などいろいろな食材を使用し、バランスよく栄養がとれるように工夫しています。また、旬の食材や地場産の野菜も多く使用するようにしています。

主にたんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。



【 牛乳 】

牛乳は、毎日出ます。

主にたんぱく質やカルシウムをとることができます。カルシウムは、成長期に大切な栄養素の一つです。

○中学生になると 給食の量が増えるのはどうして？

小学校では低学年から中学年、高学年になるタイミングで少しずつ給食の量が増えています。中学校では、小学校の時よりもさらに給食の量が増えます。

中学生になると1日に必要な栄養量が大人と変わらないほど、ぐんと多くなるのです。好き嫌いせずきちんと食べ、より丈夫で健康な身体を作りましょう。



○給食に使用予定の 地場産物を紹介！

今年度も昨年度に引き続き金時にんじんやえび芋、壬生菜、黒大豆、黒大豆枝豆などの京野菜を使用する予定です。いつ出てくるのか、献立表をチェックしましょう。

また、給食によく使用されるにんじんや玉ねぎ、キャベツ、白菜などの一般的な野菜も昨年度より地場産の野菜をたくさん使用する予定です。

そして、今年度は新たに「しいたけ」を使用します！！

地元の農家さんに感謝しながら、味わって食べましょう！



○しいたけ

11月の給食で、福知山市内で生産された生しいたけを使用する予定です。

給食では、「^{きんしょう}菌床しいたけ」と呼ばれる、^{きんしょう}菌床栽培された生しいたけを使用する予定です。